VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #048 | 08 DE DICIEMBRE DE 2013

DECORACIÓN

NAVIDAD VERDE

Con árboles alternativos y materiales ecológicos



actualidad

La paradoja de las madres machistas

La Navidad llegó a los niños de Darién

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



Cuando no hay una intervención consciente para cambiar patrones, las madres transmiten a sus hijos valores y conductas negativas que perpetúan la discriminación, el maltrato, la violencia y la irresponsabilidad paterna.

LA PARADOJA DE LAS MADRES MACHISTAS | Pág. 18

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL
RAÚL NORIEGA S.
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
PAOLA YING

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARI PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com

VIVIR[+] DOMINICAL

en la portada
FOTOGRAFÍA *Fotolia*
CONCEPTO *Vanessa Crooks*



En esta época de consumo desenfrenado, hay quienes abogan por un contacto más humano y por las cosas simples y ecológicas como fuente de mayor alegría y satisfacciones.

En nuestra nota de portada de hoy, les ofrecemos una mirada a la tendencia verde en Navidad y cómo implementarla en la decoración y los regalos con elegancia y buen gusto. También compartimos una nota sobre la gracia de dedicar tiempo a quienes menos tienen y llevarles un rato de felicidad en una zona alejada del crecimiento económico: la provincia de Darién.

Aprovechamos para felicitar hoy a todas las madres en su día y recordar a aquellas que ya no están.

Olga de Obaldía se refiere a una realidad que tal vez pase inadvertida, pero no así sus efectos en la sociedad a largo plazo: que muchas veces, las propias mujeres son en parte responsables por las actitudes machistas y el sexismo que inculcan en sus hijos y que se traducirá en la repetición de patrones negativos.

Melissa Pinel analiza brevemente los paradigmas que representan las mamás en las series de TV, y cómo se evidencia que hacen falta más mujeres fuertes en la pantalla.

Esperamos que disfruten esta edición. Envíenos sus comentarios al correo: *vivirdominical@prensa.com*.

¡Que tengan un buen fin de semana!

Saludos,

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com

¿Cómo tener una Navidad VERDE?

No hay que ser un 'Grinch' para tener una Navidad 'verde'. Con imaginación, es posible ahorrar energía, lograr una decoración hermosa y demostrar afecto en forma ecológica.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com



Los materiales que más contaminan son aquellos como los PVC, los oropeles y la nieve artificial que se aplica a las ventanas comerciales. Al decorar, es preferible emplear materiales no tóxicos como la madera, cerámicas o fieltro. FOTOLIA

La Navidad se ha asociado con una época familiar y de festejo repleta de regalos y felicidad. Pero cada vez se convierte más en una tradición en la que abundan los excesos y el consumismo. Muchos almacenes empiezan a sacar mercancía navideña desde agosto, y a medida que se acerca diciembre, el tráfico empeora y la gente se siente más estresada por hacer compras cuando debería ser una época para dedicarle tiempo a la familia, agradecer lo que tenemos, compartir con los menos afortunados, y por qué no, cuidar el ambiente. *"Diciembre es el mes más consumista del año, es una locura"*, opina Roberto Baum, cantante de Roba Morena y activista ambiental.

En la ciudad de Panamá se producen diariamente en promedio entre 900 y mil 100 toneladas de basura, pero en la última semana de diciembre la cantidad de desperdicios puede superar las 2 mil toneladas diarias, ejerciendo una mayor presión al sistema de recolección. En este contexto, hay quienes ven una oportunidad

sigue [+]

[+]

para reflexionar y transmitir valores sobre cómo el consumo humano impacta el ambiente. Para ellos, una Navidad "verde" les brinda más paz, alegría y la satisfacción de colaborar con el ambiente.

¿Cómo se celebra una Navidad verde? Se puede empezar por recortar el exceso de gastos. Por otro lado, las decisiones que se tomen respecto a la decoración, iluminación y la selección de regalos y sus envolturas, serán determinantes en el consumo energético y el exceso de basura.

Con creatividad y algunas prácticas sencillas, es posible ahorrar energía, lograr una decoración hermosa y demostrar agradecimiento o afecto, utilizando envolturas originales o reutilizables.

Decoración ecológica

En la decoración, prefiera materiales como telas e hilos naturales, algodón, madera y lana en lugar de los plásticos.

Respecto a la iluminación, tome en cuenta que las luces LED consumen menos energía y duran más. También se consiguen en todos los colores, no solo verde, rojo y dorado, y las hay en tubos o mangueras.

El famoso árbol de la Plaza Rockefeller en Nueva York, Estados Unidos, ha adoptado el uso de luces LED, con 30 mil luces que recorren un total de 8 kilómetros de alambrado. El año pasado, el consumo de energía se redujo de 3 mil 510 kilovatios por hora a mil 297

CON TELAS E HILOS NATURALES, ALGODÓN, MADERA Y LANA, CELEBRA LAS NAVIDADES VERDES CON DECORACIÓN ECOLÓGICA DE MODA.







Arbolitos alternativos. *De plásticos reciclados, de latas, de papel de revistas o virtuales, el árbol tradicional se beneficia de la imaginación para las nuevas creaciones navideñas.* FOTOLIA | NYT IMAGES | MCT DIRECT

¿Artificial o natural?

- Los árboles de plástico y metal lucen perfectos, coposos y se pueden reutilizar por varios años. A la larga, salen más económicos, pero no son biodegradables. Además, han recorrido grandes distancias desde su lugar de fabricación y ocupan espacio en el depósito para el resto del año.
- Los árboles naturales ayudan a filtrar el aire y huelen rico. Pero se les suele aplicar pesticidas y también generan emisiones contaminantes en su traslado y cuando se queman. Ensucian más que uno de plástico, hay que reemplazarlos cada año, pero al menos son biodegradables.



LA NAVIDAD DEBE ENFOCARSE EN DAR Y COMPARTIR, NO EN UN EXCESO DE EMPAQUES O ENVOLTORIOS.





Adornos hechos a mano. *Aproveche cosas que sobren en casa en un proyecto creativo que incluya a toda la familia.* FOTOLIA

kilovatios (además, la madera del tronco se usa para construir muebles a través de la organización Hábitat para la Humanidad).

Sin duda, un elemento esencial en la decoración navideña es el árbol. Existe el eterno debate sobre si es mejor uno natural o artificial, que cada persona debe analizar según su conciencia y su capacidad económica, evaluando, por ejemplo, cuál dura más tiempo o cuál produce menos desechos. Cortar árboles de los bosques también tiene un impacto en la naturaleza, aunque hayan sido cultivados para ese fin. Es posible que requieran químicos industriales que no son ecológicos y afecten la biodiversidad.

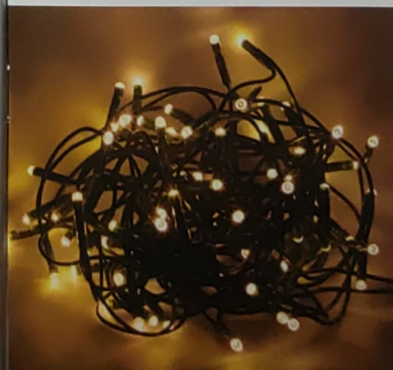
Una opción actual es "alquilar" un árbol de Navidad vivo, con el beneficio de que no se corta, se usa temporalmente y luego se puede replantar en el jardín o dejarlo en un macetero. Esta iniciativa ha tenido gran aceptación en el Reino Unido, donde una organización permite al público alquilar una maceta con un pino ya grande plantado durante el tiempo de Navidad. Alguien se responsabiliza de su cuidado y mantenimiento, no se contamina ni se cortan más árboles y después se devuelve.

Baum considera que lo más lindo sería comprar un pino –que en Panamá se adaptan bien– y decorarlo en Navidad, pero que sea su árbol todo el año. "Te está dando aire, te da sentido de pertenencia en el planeta y estás haciendo algo para la sostenibilidad".

En cuanto a los adornos, es muy fácil ir a un almacén y emocionarse comprando una cantidad de decoración navideña industrial que ha sido traída desde China y que, en muchos casos, se reemplaza cada año porque, al igual que sucede con la moda, los adornos están sujetos a las tendencias del momento. Anualmente, los diseñadores lanzan nuevas colecciones de accesorios y ornamentos navideños para crear un ambiente inolvidable y elegante.

Quienes promueven la Navidad verde prefieren hacer su propia decoración en casa y aprovechar esos momentos para

sigue [+]





Luces LED y el árbol de Rockefeller Center. *Consumen solo el 10% de la energía de bombillos de luz incandescente (son 90% más eficientes) y al no calentarse tanto son una opción más segura.* FOTOLIA | NYT IMAGES



Tarjetas electrónicas en lugar de papel. *Si aún desea enviar tarjetas tradicionales, prefiera aquellas que estén hechas de papel reciclado.* MCT DIRECT



Reutilice tarjetas de Navidad viejas. *Pueden ser etiquetas de regalo, servir para decorar el árbol o como envoltorio.* MCT DIRECT

LOS PRODUCTOS ORGÁNICOS, ENTRE ELLOS COSMÉTICOS A BASE DE FRUTAS Y VEGETALES, SON UNA ALTERNATIVA MÁS ECOLÓGICA.

[+]

compartir en familia.

Algunas ideas sencillas que puede implementar son:

• Utilizando materiales reciclables como periódico, revistas, mapas, cómics y cintas, se le pueden agregar detalles a la decoración vieja para darle un nuevo aspecto.

• En la mesa, los individuales de bambú o servilleteros hechos en casa también visten las fiestas.

• ¡Inspírese en la naturaleza! Recolecte ramitas de árboles, hojas secas o conos de pino para crear centros de mesa únicos. Puede añadirles frutas como naranjas o manzanas.

• Si quiere hacer portavasos o tapetes originales, utilice varias imágenes que evoquen la Navidad y júntelas de forma graciosa o artística.

• Las velas de soya son eco chic y es posible encontrarlas en distintas fragancias, colores y tamaños.

Regalos y basura

Los artículos que elegimos para nosotros y para regalar, y la forma en la que los envolvemos también pueden contribuir a tener una Navidad más verde... o una ciudad más sucia.

• Una planta, cosméticos, jabones, champús, aceites y perfumes biodegradables u orgánicos tienen menor impacto para el ambiente.

• Regalar experiencias, como entradas a una exhibición u otro evento, un día de *spa*, una cena, etc. también será bien apreciado.

• Para aquellos que se están mudando juntos por primera vez, una opción es elegir electrodomésticos más eficientes e inodoros de bajo consumo de agua.

• Robert Baum recomienda a los padres que tienen niños muy curiosos regalarles instrumentos que utilicen energía solar.

• Donar en nombre de alguien a una fundación o a una comunidad de personas que dará buen uso al dinero, y alegrar a quien está pasando una época difícil, no con algo necesariamente caro, sino con valor sentimental, también son acciones "verdes".

• Envuelva los regalos dentro de otros obsequios, por ejemplo, en una toalla, una bufanda, un *mason jar* que está de moda ahora, una cesta que se pueda usar luego o una bolsa de algodón que puede usarse para ir de compras o a la playa. Sin duda, una bandana, un pañuelo o bufanda son formas originales de envolver regalos y son un *plus*.

• También puede utilizar papel reciclado –de revista o periódicos– y si quiere, píntelo para que se vea más bonito. Puede plancharlo debajo de una toalla para eliminar las arrugas que tenga o usar papel manila con elementos más decorativos o algún dibujo personalizado.

• En lugar de usar cinta adhesiva, un pedacito de tela o figuritas para sujetar le darán un toque diferente.

• Otra idea es recortar tarjetas navideñas de años anteriores para reutilizarlas como etiquetas de regalos.
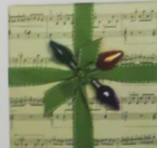
• Envíe tarjetas electrónicas a través de servicios como Pingg, E-vite y Paperless Post. Si no desea enviar una tarjeta por *email* porque piensa que es muy impersonal, con una llamada telefónica también puede quedar bien.

Y, sobre todo, recicle todo lo que pueda: botellas, latas, papel, cartón, baterías, etc.



En la mesa. *Luzca su vajilla y trate de evitar los vasos y platos plásticos, estos llegan a los vertederos y tardan muchos años en descomponerse.* FOTOLIA









Envolturas alternativas y bolsas reutilizables. *Una forma fácil de reciclar y dar un regalo extra que puede usarse en futuras ocasiones.* MCT DIRECT | FOTOLIA

PARA UN TOQUE NAVIDEÑO DIFERENTE, MEZCLE TONOS DE MADERA, GRIS Y BLANCO CON ROJOS, NARANJA Y TERRACOTA.



'Furoshiki'. *De seda, algodón o nailon, se ha impulsado su uso debido a la preocupación por el ambiente.* FOTOLIA

Inspiración asiática

Para esta temporada, la diseñadora inglesa Vivienne Westwood se ha unido al movimiento ecológico, ofreciendo sus diseños para envolver los artículos que se compren en las tiendas de cosméticos orgánicos Lush. Desde 2005, la marca de belleza ha estado usando bufandas o pañuelos en vez de papel de envolver y bolsas de regalos para crear conciencia social y evitar que sus clientes utilicen bolsas no reciclables.

Para esta colaboración exótica, inspirada en la tradición japonesa del *furoshiki*, estarán disponibles 15 mil bufandas o pañoletas de algodón orgánico en las 891 tiendas de Lush en 51 países. Todas las ganancias de las dos ediciones limitadas de estas bufandas serán destinadas a la fundación creada por Vivienne Westwood, Climate Revolution, que se encarga de educar a las personas sobre el uso responsable de los recursos naturales.

La Navidad les sonrió **a los niños del Darién**

Reconocida por sus abundantes recursos naturales, la provincia de Darién es cuna de miles de niños que día a día luchan por recibir una alimentación y educación digna del siglo XXI.

Raúl Noriega S. • raul.noriega@prensa.com

Espíritu navideño. *El 22 de noviembre, los estudiantes de la comunidad de El Porvenir, Darién, celebraron la Navidad entre villancicos y regalos.*

RAÚL NORIEGA S. | LA PRENSA

LA FUNDACIÓN PRO NIÑOS DE DARIÉN FUE FUNDADA POR INICIATIVA DE MONSEÑOR RÓMULO EMILIANI EN ABRIL DE 1990 Y A LA FECHA HA ATENDIDO A MÁS DE 150 MIL NIÑOS Y NIÑAS DARIENITAS.

Partimos en caravana antes de que saliera el sol. Luego de meses de preparación, recolecta y envoltura de regalos, voluntarios y miembros de la Fundación Pro Niños de Darién nos dirigimos hacia el este de la República de Panamá, con destino a la majestuosa, pero olvidada, provincia de Darién.

Sería mi primera visita a este lugar. Con el alba podía apreciar las primeras gotas de rocío que abrazaban los verdes prados a ambos lados de la carretera, mientras me adueñaba de la ventana para saber el momento preciso cuando atravesaríamos el límite entre Panamá y Darién.

Después de más de tres horas y media de camino y dos retenes policiales del Servicio Nacional de Fronteras, habíamos llegado a nuestro destino, la Granja Agro Ecológica Niños de Darién. Allí hicimos una pequeña parada para terminar de distribuir los grupos que llevarían las

sigue [+]







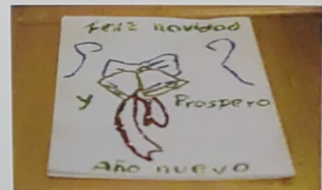


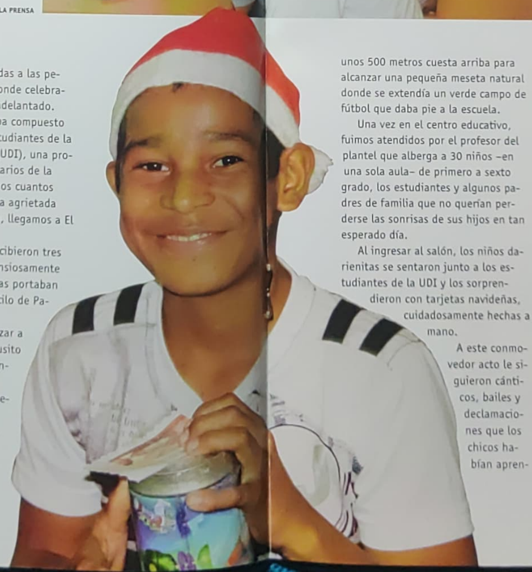
Agasajo. Los estudiantes y padres de familia de la escuela El Porvenir nos recibieron con poesías, bailes y un sabroso sancocho.

RAÚL NORIEGA S.| LA PRENSA









[+]

piñatas, regalos y bebidas a las pequeñas comunidades donde celebraríamos la Navidad por adelantado.

Nuestro grupo estaba compuesto por una veintena de estudiantes de la Universidad del Istmo (UDI), una profesora y algunos voluntarios de la fundación. Luego de unos cuantos kilómetros a través de la agrietada carretera Panamericana, llegamos a El Porvenir.

En la entrada nos recibieron tres chicos que esperaban ansiosamente nuestra llegada, mientras portaban gorros rojiblancos al estilo de Papá Noel.

Aquí decidimos avanzar a pie para evitar que el busito se atascara en las profundas huellas de lodo que había dejado el último vehículo al intentar subir.

Descargamos las bolsas, piñatas y refrescos del carro y caminamos unos 500 metros cuesta arriba para alcanzar una pequeña meseta natural donde se extendía un verde campo de fútbol que daba pie a la escuela.

Una vez en el centro educativo, fuimos atendidos por el profesor del plantel que alberga a 30 niños –en una sola aula– de primero a sexto grado, los estudiantes y algunos padres de familia que no querían perderse las sonrisas de sus hijos en tan esperado día.

Al ingresar al salón, los niños darienitas se sentaron junto a los estudiantes de la UDI y los sorprendieron con tarjetas navideñas, cuidadosamente hechas a mano.

A este conmovedor acto le siguieron cánticos, bailes y declamaciones que los chicos habían aprendido y ensayado solo para sus visitantes.

Pero lo más especial estaba por ocurrir. Los pequeños se mostraban impacientes por recibir sus regalos, que incluían un juguete y una muda de ropa nueva, de acuerdo con su edad y sexo.

No faltaron los gritos y sonrisas cuando, uno a uno, los niños recibieron los presentes, que abrieron en segundos para mostrarlos y compartirlos con sus compañeros.

Exaltados y sonrientes, continuaron con las piñatas, que no demoraron en romperse y esparcir cientos de caramelos sobre los que se abalanzaban para asegurar su botín.

Para concluir la perfecta mañana, la generosa comunidad de El Porvenir nos ofreció un delicioso sancocho criollo, que degustamos en familia, entre historias y sonrisas, comprendiendo que el verdadero espíritu de la Navidad se siente al compartir con los demás.



Reciclando. *Los estudiantes de la Universidad del Istmo (UDI) enseñaron a los jóvenes algunas técnicas para la reutilización de recursos para el beneficio de la comunidad.*

RAÚL NORIEGA S. | LA PRENSA

La paradoja de las madres machistas

Cuando no hay una intervención consciente para cambiar patrones, las madres transmiten a sus hijos valores y conductas negativas que perpetúan la discriminación, el maltrato, la violencia y la irresponsabilidad paterna.

Olga de Obaldía • **@okideobaldia** • vivirdominical@prensa.com

Las actitudes machistas y sexistas que permean nuestra sociedad tienen como principales víctimas a las mujeres. Si se entiende el machismo como una actitud de prepotencia y dominio del varón hacia la mujer y el sexismo como discriminación contra la mujer por considerarla inferior, resultaría impensable que las mujeres fuésemos cómplices en esta distorsión cultural que tanto nos afecta.

Sin embargo, la paradoja está en que diversos estudios señalan que es precisamente la mujer la mayor responsable en la transferencia de estos valores perjudiciales tanto a los hijos varones como a las hijas mujeres. En una terrible hélice generacional, las mujeres repiten y transmiten las actitudes de desvalorización y muchas veces de maltrato que ellas mismas recibieron.

sigue [+]



[+]

Un estudio realizado por la Universidad del País Vasco, publicado en la revista científica **Psicothema** (*www.psicothema.com*) en septiembre de 2011, concluyó que la figura materna tiene una mayor influencia en la transferencia de las conductas discriminatorias y que el grado de sexismo en la madre está más vinculado a la de sus hijos o hijas, en comparación con la influencia del padre. Los autores del estudio señalan otros factores que podrían explicar este fenómeno, incluyendo la cantidad de tiempo que los niños pasan con sus padres, las tareas domésticas que la madre los alienta a hacer, el tipo de regalos que se les da y los roles que de allí se infieren y por último, el importante papel de la madre en la transferencia de los valores en general.

HAY UNA TENDENCIA A REPETIR PATRONES Y FORMAS DE RELACIONARSE CON BASE A LO QUE SE VIVIÓ EN EL HOGAR DE ORIGEN.

***Agente de cambio.** La figura materna ejerce una gran influencia en la transferencia de las conductas discriminatorias.* FOTOLIA

¿Cómo podemos llamar a este fenómeno? ¿Madres machistas? Mónica Valencia de Castro, doctora en psicología clínica, y miembro de la Fundación Relaciones Sanas y del Instituto de Psicoterapia Internacional (*www.fundacionrelacionessanas.org*, aborda el fenómeno desde otra perspectiva.

"Antes de hablar de 'machismo', prefiero verlo como una dinámica donde la mujer también participa y es responsable de no establecer límites adecuados". Y es que no se puede pensar que este problema social sea responsabilidad de un solo sexo, cuando en efecto es un cuadro individual y cultural complejo.

Valencia de Castro señala que hay una tendencia a repetir patrones y formas de relacionarse con base a lo que se vivió en el hogar de origen.

"Nosotros formamos nuestra personalidad, quiénes somos, a través de la introyección de los valores y de las prohibiciones parentales. Por ende, si uno ha crecido con cierto tipo de dinámica donde se ha valorado más al hombre que a la mujer, si tú no lo trabajas conscientemente a través de una terapia, vas a seguir repitiendo una cierta 'devaluación' de la mujer o poca flexibilidad sobre los roles masculinos y femeninos. Si tú viste a tu mamá y a tu papá en una relación donde tu papá 'devaluaba' a tu mamá, y más importante aún, ella se dejaba 'devaluar', tú internalizas ese tipo de relación de pareja y puedes usarla como modelo".

Los valores y actitudes de las que estamos hablando abordan los temas de poder, los roles femeninos y masculinos, la responsabilidad económica y la sexualidad. En estos cuatro aspectos clave, si no hay una intervención consciente para cambiar patrones, las madres transmiten a sus hijos valores y conductas negativas que perpetúan la discriminación, el maltrato, la violencia, la irresponsabilidad paterna y otros flagelos sociales relacionados.



***Modelos.** Los menores adoptan los valores que ven en la dinámica de su hogar.* FOTOLIA

En Panamá, las actitudes sexistas y machistas, en hombres y mujeres, se han traducido a una situación crítica en el contexto de la estructura familiar y la paternidad responsable. Informes de la Contraloría General de la República señalan que solo el 16% (11 mil 718) de los 73 mil 292 niños nacidos en 2011, es hijo de padres casados.

De ese 84% de niños nacidos fuera del matrimonio, la mayoría es hijo de parejas unidas, 68.65%, restando un 15.1% de madres solteras y un ínfimo 0.25% de mujeres viudas o separadas. A este cuadro sociológico hay que sumarle el hecho de que según los resultados de la encuesta de mercado laboral de la Contraloría, el 31.8% de los hogares del país tiene a una mujer como jefe de familia y principal sustento económico, lo cual es una tendencia que va creciendo si se compara con que este mismo índice fue del 26% en 2004. Adicionalmente, cifras del Registro Civil revelaron que entre enero de 2010 y marzo de 2013, de los 225 mil 522 niños nacidos registrados, 26 mil 64 fueron inscritos solo con el apellido de sus madres.

Un informe de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) sobre Paternidad Responsable en Centro América advierte de que "la falta de reconocimiento de la paternidad presagia para los menores de edad una serie de limitaciones y desventajas para su desarrollo personal y su inserción en la sociedad". Parece contraintuitivo plantear el fenómeno de esta actitud machista del hombre panameño desde la responsabilidad que la mujer tiene en esta dinámica, y no simplemente condenar al hombre y su promiscuidad. Pero es necesario para entender parte de la génesis del fenómeno que corresponde a la mujer y tal vez caminar hacia un cambio.

sigue [+]



EN PANAMÁ, LAS ACTITUDES SEXISTAS Y MACHISTAS, EN HOMBRES Y MUJERES, SE HAN TRADUCIDO A UNA SITUACIÓN CRÍTICA EN LA ESTRUCTURA FAMILIAR Y LA PATERNIDAD RESPONSABLE.

[+]

Sobre este fenómeno Valencia de Castro aporta: "Aquí en Panamá hay lo que se llama la mamá 'madre-padre' que viene pasando desde hace generaciones. La mamá en Panamá es la jefa de la familia y esto genera un tipo de patrón, donde la mamá se tiene que encargar y se vincula con el hijo de forma simbiótica y poco sana, sin los límites que la presencia del padre establecerían. Sucede que el hijo cuando va a formar su propia familia no logra despegarse de la mamá y por ende, no logra hacer una alianza con su pareja ni formar una familia, lo que repite el ciclo otra vez. Le es muy fácil abandonar a su familia, igual que su papá lo abandonó a él. Es complicado porque al mismo tiempo, el hombre panameño valora a su mamá, pero no logra valorar en igual manera a su esposa, si bien estamos generalizando".



El grado de sexismo que puede transmitir la madre a sus hijos e hijas está asociado con las tareas domésticas que les alienta a hacer, los regalos que se les da y los roles que de allí se infieren, entre otros factores. FOTOLIA

PARA QUE LA MADRE NO SIGA CRIANDO HOMBRES QUE LUEGO SON INCAPACES DE ASUMIR SU RESPONSABILIDAD PATERNA, DEBEN EJERCER ELLAS MISMAS LA VERDADERA FUNCIÓN DEL PADRE.



Esos miles de hombres y mujeres que crecen sin padres no aprenden entonces a ser padres ellos mismos ni a entender la importancia del rol masculino en la familia. Valencia de Castro añade: "en esta dinámica el varón sigue siendo hijo y no esposo. Es sumamente complicado porque es como si él no lograra terminar de vincularse a su esposa, y esto genera una dinámica donde trata más a la pareja como un objeto que como una persona, porque no logra entender lo que aquella persona también siente y vincularse con ella. No es que va a abandonar a su mamá, pero si su lealtad no está con su pareja, finalmente no se compromete y le es muy fácil desentenderse de esa mujer y de los hijos".

Adicionalmente, esas madres-padres de alguna manera toleran pasivamente y no sancionan esas actuaciones de sus propios hijos, muchas veces asumiendo por ellos responsabilidades económicas con los nietos, nuevamente perpetuando el ciclo de devaluación de la mujer.

¿Qué pueden hacer las mujeres para romper este ciclo? La clave está en esa transmisión de actitudes y valores machistas y sexistas a los hijos. Un factor primordial sería educarse y buscar ayuda para entender cómo los patrones se repiten y se perpetúan dentro de la casa. Es importantísimo, concluye Valencia de Castro, que la madre no siga criando hombres que luego son incapaces de asumir su responsabilidad paterna, a través de ellas mismas, ejercer la verdadera "función del padre" –que es mucho más allá de la manutención económica– y que consiste en establecer límites y despegarse del hijo.

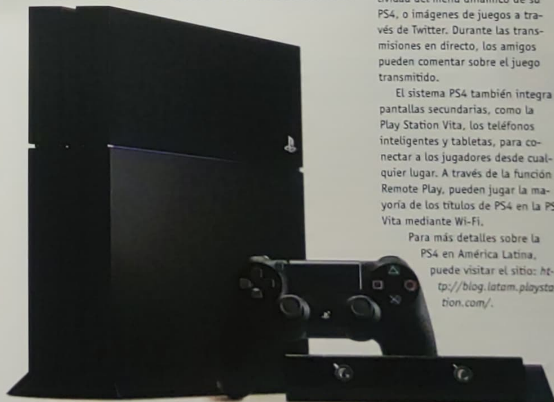
"Las mamás que no cuentan con un papá en casa, tienen que ver otras cosas que no sea el niño. Que el niño entienda que él no es el único deseo de la mamá, que la mamá hace otras cosas de su vida y desea otras cosas de su vida y esto es lo que "libera" al niño, para que él pueda conseguir otras personas y otros objetos a quien amar. Así que no es solo una cuestión de que el hijo se pueda separar de la mamá, sino que la mamá se pueda separar del hijo".

PS4: JUEGO INMERSIVO, GRÁFICAS PODEROSAS Y CAPACIDADES SOCIALES

La nueva consola de videojuegos integra pantallas secundarias.



LA APLICACIÓN 'PLAYSTATION APP' PERMITE UTILIZAR COMO PANTALLA SECUNDARIA DISPOSITIVOS IPHONE, IPAD, Y TABLETAS Y TELÉFONOS INTELIGENTES CON SISTEMA OPERATIVO ANDROID. ESTÁ DISPONIBLE SIN CARGO EN LOS APP STORE Y EN GOOGLE PLAY.



Sony Computer Entertainment America presentó en Panamá su nueva consola de videojuegos PlayStation 4 (PS4), que viene con el control inalámbrico DUALSHOCK4, y una línea de más de 20 juegos propios y de terceros, incluyendo títulos exclusivos como **Knack**, **Resogun** y **Killzone: Shadow Fall**.

La PS4 permite a los jugadores compartir sus mejores momentos de juego, en tiempo real, mediante servicios de *streaming* en internet.

Con el botón *share* en el DUALSHOCK4, se pueden compartir imágenes y videos en redes sociales o en la ventana de actividad del menú dinámico de su PS4, o imágenes de juegos a través de Twitter. Durante las transmisiones en directo, los amigos pueden comentar sobre el juego transmitido.

El sistema PS4 también integra pantallas secundarias, como la Play Station Vita, los teléfonos inteligentes y tabletas, para conectar a los jugadores desde cualquier lugar. A través de la función Remote Play, pueden jugar la mayoría de los títulos de PS4 en la PS Vita mediante Wi-Fi.

Para más detalles sobre la PS4 en América Latina, puede visitar el sitio: *http://blog.latam.playstation.com/*.



PAUTAS DE SEGURIDAD PARA PROTEGER SUS DATOS

El fraude se incrementa en un 20% durante la temporada navideña. Para proteger sus datos financieros al realizar compras *online*, Easy Solutions de Latinoamérica recomienda:

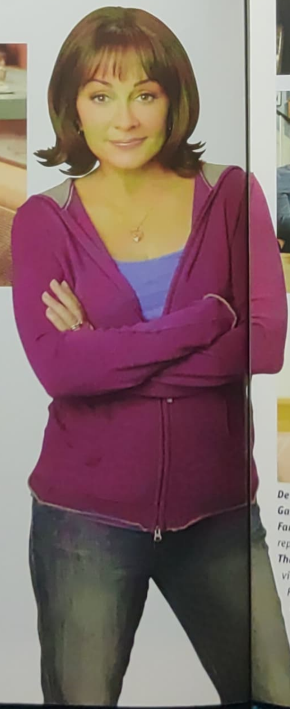
- Ingresar la dirección web de su banco -usted mismo- y nunca a través de enlaces, ya que estos lo pueden redireccionar a sitios fraudulentos de *phishing* donde le pueden robar sus credenciales.
- Revise el extracto mensual de su tarjeta de crédito. Si tiene cargos no autorizados o que no pueda explicar, notifique de inmediato a su compañía de crédito.
- Asegúrese de que su sistema operativo, su navegador y su *software* de seguridad estén actualizados en su computador y en su dispositivo móvil.
- Use solo sus propios dispositivos y redes para hacer compras. Sus comunicaciones y transacciones tienen una mayor probabilidad de ser rastreadas en redes públicas, absténgase de transmitir información sensitiva por medio de estas redes.
- No abra *emails* sospechosos con ofertas navideñas especiales.
- Tenga cuidado con las tarjetas electrónicas que contengan archivos adjuntos (aun si parecen haber sido enviadas por conocidos), ya que muy posiblemente sea *malware*.

Las mamás de la TV: del modelo al estereotipo

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com



EN LAS COMEDIAS. Mom refleja uno de los estereotipos más comunes: madres solteras que quedaron embarazadas durante su adolescencia.



En la vida real, hay madres de todo tipo: las abnegadas que siempre están dispuestas a sacrificar todo por sus hijos, las luchadoras que deben jugar el rol de padre y madre y hasta las que no saben cómo desempeñar el papel.

Las series televisivas, que en su mayoría buscan reflejar la sociedad actual, orgánicamente representan las distintas clases de mamás, y como espectadores las recibimos con alegría en nuestra pantalla, donde incitan desde las más estrepitosas carcajadas hasta las más internas reflexiones al identificarnos con sus comportamientos, ya sean buenos o reprochables. Versiones de la frase: "¡Es igualita a mi mamá!" son usuales y al reírnos o compadecernos de estos personajes, muchas veces perdemos de vista la manera en la que la madre del siglo XXI es reflejada.

Aunque hay excepciones, las madres de nuestras series favoritas parecen dividirse de acuerdo a dos paradigmas. El primero las encuentra como amas de casa entregadas a sus hijos, pero frustradas y, en ocasiones, presas de una neurosis –siempre en busca de proyectos, en su mayoría considerados como tontos por el resto de los personajes– para sentirse útiles. Ejemplos de estos arquetipos son las mujeres de **Desperate Housewives**, que tratan de aparentar vidas perfectas para no desentonar o viven resentidas al asumir el papel de amas de casa. Un buen ejemplo de este modelo es también Claire Dunphy en **Modern Family**, cuyo comportamiento es siempre motivo de risas, pero personifica en plenitud aquella madre neurótica y perfeccionista que convierte la vida de sus hijos en su predominante razón de ser.

O están entonces las madres que lideran exitosas carreras que, indudablemente, hacen sufrir su vida familiar y son el final de reclamos por parte de sus hijos, dando a entender que el éxito de una mujer que es madre siempre tendrá como consecuencia su aparente desdicha familiar. Evelyn Harper, la madre de Alan y Charlie en **Two and a Half Men**, es un claro ejemplo: su vida como una afamada vendedora de bienes raíces la hace creerse el centro del universo. Graciosa, sí, pero ambiciosa y egocéntrica, descuidó a sus hijos durante su crecimiento, no asistiendo a sus presentaciones ni siendo testigo de sus momentos cumbres.

Otro ejemplo de cómo la sed de poder y la lucha por el éxito convierten a las madres en seres temibles es Cersei Lannister, la única mujer de los Lannister en **Game of Thrones**, quien vive preocupada por la lucha por el trono y, aunque ama a sus hijos y haría cualquier cosa por ellos, los mueve como fichas de ajedrez para lograr sus objetivos.







***De arriba hacia abajo:** Cersei Lannister, de **Game of Thrones**; Claire Dunphy de **Modern Family** y Julia Louis-Dreyfus, quien ha representado a una madre dedicada y torpe en **The New Adventures of Old Christine** y a una vicepresidenta estadounidense en **Veep**. **Izq.:** Patricia Heaton como Frankie Heck en **The Middle**.*



***Bates Motel.** Vera Farminga protagoniza a Norma Bates, la posesiva madre de un futuro psicópata.*

MUCHOS SON LOS EJEMPLOS EN LA TELEVISIÓN: DESDE LAS LUCHADORAS MADRES SOLTERAS HASTA LAS NEURÓTICAS AMAS DE CASA, PERO EL ESPEJO DE LA MUJER DEL SIGLO XXI NO SIEMPRE ES JUSTO Y FALTAN MÁS MUJERES FUERTES EN LA PANTALLA.

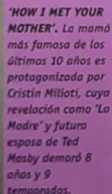
Los ejemplos de modelos de madres que caen en los estereotipos son cuantiosos, pero existen personajes que logran demostrar todo lo que una mujer es capaz de alcanzar: madres que encuentran la felicidad, ya sea creando una balanza entre el hogar y el éxito profesional o hallándose felices en la tarea de desarrollar una placentera vida familiar.

Mujeres como Marge Simpson, de la popular caricatura **Los Simpson**, que acepta sus limitaciones y equivocaciones en los momentos en que se preocupa demasiado por sus hijos, pero comprende que parte de verlos convertirse en adultos exitosos es dejar que aprendan de sus errores, o Lorelai Gilmore, de **Gilmore Girls**, cuyos desaciertos de la adolescencia jamás fueron motivo de reproche para su hija y que su

sigue [+]



Pluralidad. *Desde Alicia Florrick en* **The Good Wife**, *hasta Violet Crawley en el drama de época* **Downton Abbey**, *los ejemplos de mujeres fuertes en la televisión son variados, aunque dispersos.*



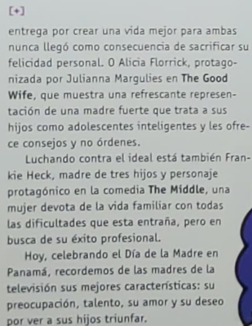
'HOW I MET YOUR MOTHER'. *La mamá más famosa de los últimos 10 años es protagonizada por Cristin Milioti, cuya revelación como 'La Madre' y futura esposa de Ted Mosby demoró 8 años y 9 temporadas.*

[+]

entrega por crear una vida mejor para ambas nunca llegó como consecuencia de sacrificar su felicidad personal. O Alicia Florrick, protagonizada por Julianna Margulies en **The Good Wife**, que muestra una refrescante representación de una madre fuerte que trata a sus hijos como adolescentes inteligentes y les ofrece consejos y no órdenes.

Luchando contra el ideal está también Frankie Heck, madre de tres hijos y personaje protagónico en la comedia **The Middle**, una mujer devota de la vida familiar con todas las dificultades que esta entraña, pero en busca de su éxito profesional.

Hoy, celebrando el Día de la Madre en Panamá, recordemos de las madres de la televisión sus mejores características: su preocupación, talento, su amor y su deseo por ver a sus hijos triunfar.





Cualidades. *Holland Taylor interpreta a la egocéntrica Evelyn Harper en* **Two and a Half Men**. *Derecha: Marge Simpson, de* **Los Simpson**, *aunque quisiera controlar a sus hijos, entiende que no es la mejor manera de educarlos.*



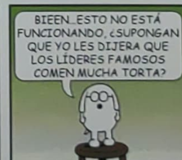


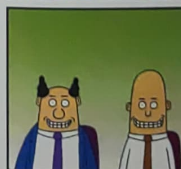




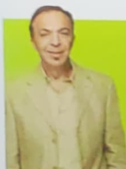












Regalar animales

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

Muchas veces, con el afán de entregarle el mejor obsequio a seres queridos, se decide regalar un animal sin medir las consecuencias.

Si es un niño el que le pide a sus padres tener algún animal, ya sean peces, hámsters, perros o cualquier otro, debemos tener claro que, excepto pocos casos, los pequeños no están en condiciones de asumir la responsabilidad de cuidar un ser vivo. Aunque juren que ellos se encargarán de los cuidados, es importante ser conscientes de que seguramente, los adultos terminarán haciéndose cargo de todo. Solo si usted se siente capaz de asumir esa responsabilidad, llévelo a su casa; de otra forma, se convertirá en un problema para la familia e injustamente sufrirá desatención o terminarán buscando un lugar para poder ubicarlo.

En el caso de obsequiar animales a personas adultas, asegúrese de que el destinatario realmente lo quiera y no de una forma compulsiva, sino bajo una decisión meditada a conciencia. Los adultos también tienen caprichos y los animales no son objetos que se puedan desechar, según como la persona se despierte un día.



***Cuidados.** Tener una mascota implica mucha responsabilidad.*

GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

HAY JUGUETES DE PELUCHE QUE LE EVITARÁN PROBLEMAS A MUCHAS PERSONAS Y SOBRE TODO A LOS ANIMALES. QUE LO QUE MENOS MERECEN ES CONVERTIRSE EN UN OBJETO QUE NADIE VALORA.

Sin duda, los tiernos cachorritos que se exhiben para la venta son irresistibles para la mayoría de los mortales, pero tome en cuenta que los esponjosos pelos de un Shih tzu o de un Yorkshire requerirán un meticuloso cuidado para mantenerse sin nudos, así como salidas y vacunas. El nuevo miembro de la familia necesitará quedarse en un lugar si decide ir de vacaciones donde no se lo pueda llevar.

A nivel casi mundial, exceptuando algunos países de Europa, luego de las fiestas de Navidad y Año Nuevo se produce el mayor abandono de animales o en el mejor de los casos, la búsqueda desesperada para encontrarles un nuevo hogar que los quiera. Es muy triste llegar a estas instancias solo por no evaluar la implicancia de comprar o adoptar un animal, cuando no se dan las condiciones necesarias.

Frecuentemente se regalan animales a personas a las cuales no se conoce todo lo que se debería, ni su estilo de vida. Hay gente muy inestable emocionalmente que no está capacitada para la tenencia responsable y esto es algo que también debemos considerar.

PROTEGIENDO A LAS MASCOTAS EN LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

Durante este mes hay muchas fiestas y queremos que nuestras mascotas nos acompañen, pero debemos considerar algunos aspectos para que ellas también la pasen bien y estén seguras. La doctora Ximena Hales V., especialista en medicina interna de pequeños animales de la Clínica Veterinaria Mundo Animal, indica que hay que tener cuidado con los adornos navideños. "No los deje desatendidos porque a los perros les gusta morder cosas como las bolitas y si son de vidrio, les pueden provocar úlceras esofágicas, mientras a los gatos les llaman la atención las luces y juegan con ellas. Es muy común en los gatos que muerdan los cables y se electrocuten".

Para evitar situaciones que lamentar, mantenga los cables, las luces, baterías, las bolas del árbol navideño y otros adornos fuera del alcance de su mascota. Recuerde desenchufar los cables cuando salga de la casa o antes de irse a dormir, y nunca descuide una vela encendida.

El sueño de todo gato se ve realizado con la decoración de Navidad: hilos, cordones, lazos, luces que cuelgan... asegúrelos con hilo o alambre y que el árbol de Navidad esté firme para que no ocurra ningún accidente mayor.

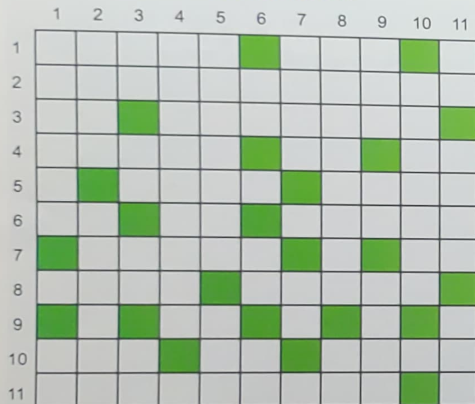
Los perros pueden romper o derrumbar algunos adornos con la fuerza de su cola si están a su altura, tómelo en cuenta a la hora de decorar.

La comida es otro detalle que se debe vigilar. Las mascotas no deben comer chocolates, dulces ni alcohol, pero irán a cualquier extremo para probar esa comida que huele tan bien que está en la mesa o en el mueble de la cocina. Asegúrese de que el basurero esté fuera de su alcance para evitar que se coman las sobras y huesos.

Los animales tienen oídos sensibles y la pirotecnia es una pesadilla para muchos de ellos y una de las principales causas de que se pierdan. Al escuchar fuegos artificiales, bengalas y petardos (bombitas) se ponen muy nerviosos y, desorientados, querrán huir. Póngale a sus mascotas una placa con su nombre y teléfono.

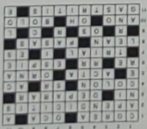
Por último, una mascota nerviosa se acerca a sus dueños buscando protección. Bríndele un espacio donde se sienta segura y trate de alejarla del ruido. La doctora Hale recomienda usar tranquilizantes como acepromacina o medicina alternativa que las relaje para evitar que se estresen más de lo normal. Consulte con su veterinario sobre la dosis adecuada. El estrés les causa a los animales un aumento de adrenalina que altera el ritmo cardiaco y puede producir un paro cardiaco o muerte súbita. Cuidémoslos.

[CRUCIGRAMA]



HORIZONTAL
1. Enfermedad conocida como baile de san vito. Juego de mesa.
2. Inflamación aguda del apéndice vermicular.
3. Níquel. Conceder, suministrar.
4. Departamento del noroeste de Honduras, en la costa del Caribe. Abreviatura de señor. Actinio.
5. Certificación oficial de un hecho. Embellece con adornos.
6. Segunda del pentagrama. Consonante doble. Aceche disimuladamente lo que otros dicen o hacen.
7. Modalidad de motociclismo que se practica sobre terrenos accidentados. Símbolo de elemento radiactivo que se descubrió en los residuos de la primera bomba termonuclear.
8. Pasen la vista por lo escrito. Deslizas una cosa por una superficie.
9. Símbolo químico del osmio.
10. Parte final del recto. Voz de asombro. Píldora más grande que la ordinaria.
11. Inflamación aguda o crónica de la mucosa del estómago.

VERTICAL
1. Proliferación en el seno de un grupo social de situaciones o hechos destructivos. Plata.
2. Narcótico que procede de la desecación de las cápsulas de la amapola. Cosa sin fin, duradera.
3. Renio. Artículo determinado. Deidad egipcia. Pronombre dativo.
4. Cáncer de células de los islotes en el páncreas.
5. Penetra, ingresa. Título que se le da a las monjas.
6. Dirección lógica de un PC dentro de una red. Disco de larga duración. Hola en inglés.
7. Gansos domésticos. Argón.
8. Enfermedad del hígado que destruye las células hepáticas. Prefijo que significa dos.
9. Impide el movimiento. Iniciales de Rosario Perea. Sufijo despectivo en plural.
10. Naturales de Irán, país de Asia.
11. Carta de la baraja. Pierdes la prosperidad. Glorifique.



[SUDOKU]

				2				5
	5				3	7		
	8		5	7		9	2	1
			2					9
							6	
4				9		1	8	2
5	3				8		9	
2					9		1	
6				4				3

[SUMANDO]

?	x	?	/	?	=	18
x		+		x		
?	+	?	x	?	=	84
x		x		-		
?	+	?	x	?	=	65
=		=		=		
224		102		23		

[SOLUCIONES]

7	6	9	4	2	1	8	3	5
1	5	2	9	8	3	7	4	6
3	8	4	5	7	6	9	2	1
8	1	6	2	3	7	4	5	9
9	2	5	8	1	4	3	6	7
4	7	3	6	9	5	1	8	2
5	3	1	7	6	8	2	9	4
2	4	7	3	5	9	6	1	8
6	9	8	1	4	2	5	7	3

8	x	9	/	4	=	18
x		+		x		
4	+	8	x	7	=	84
x		x		-		
7	+	6	x	5	=	65
=		=		=		
224		102		23		